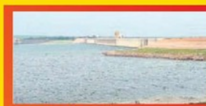
సాక్షి
గుంటూరు
శనివారం, 13, మే, 2023



సాగర్ నీటిమట్టం

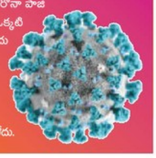
విజయపురిసౌత్: నాగార్జున సాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం శుక్రవారం 521.70 అడుగుల వద్ద ఉంది. జలాశయం నుంచి ఎస్ఎల్‌బీసీకి నీటి విడుదలను నిలిపివేశారు.



నిమ్మకాయల ధరలు

తెనాలిటౌన్: స్థానిక మార్కెట్ యార్డులో శుక్రవారం క్వింటా నిమ్మకాయలు కనిష్ట ధర రూ.1,500, గరిష్ట ధర రూ.3,000, మోడల్ ధర రూ.2,100 వరకు పలికింది.

కరోనా @ జీరో



గుంటూరు మెడికల్: జిల్లా వ్యాప్తంగా శుక్రవారం కరోనా పాజిటివ్ కేసులు ఒక్కటి కూడా నమోదు కాలేదు. జిల్లాలో ఎక్కడా మరణాలు సంభవించలేదు.

న్యూస్‌రీల్

22-ఏ నుంచి 601 ఎకరాల తొలగింపు

చుక్కల భూమిపై కలెక్టర్ వెల్లడి



గుంటూరు వెస్ట్: చుక్కల భూమిగా ఉన్న 601 ఎకరాలను నిషేధిత జాబితా 22-ఏ నుంచి తొలగించామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. సోమవారం నెల్లూరు జిల్లా కావలి నుంచి ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్ మోహన్ రెడ్డి నిర్వహించిన సమావేశానికి స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని వీడియ సమావేశ మందిరం నుంచి జాయింట్ కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి, డీఆర్వో చంద్రశేఖర రావుతో కలిసి కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ చుక్కల భూమిని నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగించడంతో రైతులకు సంపూర్ణ హక్కులు లభిస్తాయన్నారు. ఇది వారికి ఎంతో లబ్ధి చేకూరుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో పలువురు జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భూముల క్రమబద్ధీకరణ

గుంటూరు వెస్ట్: అక్టోబర్ 15, 2019 లేదా అంతకంటే ముందే ఆక్రమణలో ఉన్న అభ్యంతరం లేని అనధికారికంగా ఉన్న భూములను క్రమబద్ధీకరించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక జీఓను తీసుకొచ్చిందని శుక్రవారం జాయింట్ కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి తెలిపారు. దీని ప్రకారం 100 చగ వరకు దారిద్ర్య రేఖ దిగువున ఉన్న వారికి డి పట్టా మంజూరు చేస్తారన్నారు. దీనికి 10 ఏళ్ళ తర్వాత తమకిష్టమైన వారికి బదలాయించే వీలుంటుందని తెలిపారు. 101 నుంచి 200 చగ బేసిక్ విలువలో 50 శాతం చెల్లించాలన్నారు. 201 నుంచి 300 చగ బేసిక్ విలువ పూర్తిగా చెల్లించాలని చెప్పారు. 301 నుంచి 500 చగ ఉన్న వారు బేసిక్ విలువలో 150 శాతం చెల్లించాలన్నారు. 100 నుంచి 500 చగ మధ్యలో ఉన్న స్థలాలకు ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం నగదు చెల్లిస్తే కన్వేయన్స్ డీడ్ ద్వారా సదరు వ్యక్తులకు పూర్తి హక్కులు కల్పిస్తారని చెప్పారు. దీనికి విద్యుత్ కనెక్షన్ బిల్లుగాని, ప్లాన్ గాని, నీటి పన్ను రసీదుగాని సమీపంలోని గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. ఆధార్ కార్డు తప్పనిసరని తెలిపారు.

తెనాలి నుంచి ఊటీకి ఆర్టీసీ టూరిస్ట్ బస్సు

తెనాలి: ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ, తెనాలి డిపో నుంచి ఈనెల 20 తేదీన ఊటీకి సూపర్ లగ్జరీ బస్సు ఏర్పాటు చేసినట్లు డిపో మేనేజరు ఎ.రాజశేఖర్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు. ఈ బస్సు తెనాలి నుంచి బయలుదేరి ప్రయాణికులకు బెంగళూరు, మైసూర్ ప్యాలెస్, మైసూర్‌లోని ముఖ్యప్రదేశాలతోపాటు మరుసటిరోజు మొత్తం ఊటీలోనే ఉండి ప్రసిద్ధ ప్రదేశాలను తిలకించే అవకాశం కల్పిస్తుందని తెలిపారు. తిరిగి 23వ తేదీ ఉదయం తెనాలికి చేరుకుంటుందని వివరించారు. టికెట్ ఖరీదు రూ.3,380లుగా తెలిపారు.

నేటి నుంచి మిర్చి యార్డుకు వేసవి సెలవులు



కొరిటిపాడు(గుంటూరు): గుంటూరు మిర్చి యార్డుకు శనివారం నుంచి జూన్ 11వ తేదీ వరకు వేసవి సెలవులు ప్రకటించినట్లు ఉన్నత శ్రేణి కార్యదర్శి ఐ.వెంకటేశ్వరరెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మిర్చి యార్డు దిగుమతి, ఎగుమతి షాపుల కార్మిక సంఘం, దిగుమతి వ్యాపారుల సంఘం సూచనలు, అభ్యర్థనల మేరకు ప్రస్తుత వేసవి సీజనులో ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా వేసవి సెలవులు ప్రకటించడం జరిగిందన్నారు. సెలవు రోజుల్లో మిర్చి యార్డులో దిగుమతులు, ఎగుమతులతో పాటు, ఎలాంటి క్రయ విక్రయాలు జరగవన్నారు. రైతులు సహకరించి యార్డుకు తమ మిర్చి బస్తాలను సెలవు రోజుల్లో తీసుకురావద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. జూన్ 12వ తేదీ నుంచి యార్డులో యథావిధిగా క్రయ విక్రయాలు జరుగుతాయని ఆయన తెలియజేశారు.

డెంగీ నివారణకు కృషి

బాపట్ల కలెక్టర్ పి.రంజిత్‌బాషా

బాపట్ల: డెంగీ జ్వరాలు నివారణకు ప్రతి ఒక్కరం కృషి చేద్దామని కలెక్టర్ పి.రంజిత్‌బాషా తెలిపారు. ఈనెల 16వ తేదీన జాతీయ డెంగీ దినోత్సవం సందర్భంగా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారులు తయారు చేసిన యాక్షన్‌ప్లాన్ పోస్టర్‌ను శుక్రవారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్ బాషా మాట్లాడుతూ దోమలు వృద్ధి చెందకుండా దోమలు పెరిగే ప్రదేశాలను గుర్తించి యాంటీ లార్వా ఆపరేషన్ చేయాలని సూచించారు. ఫ్రైడే..డ్రైడేగా కార్యక్రమాలు క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించాలని చెప్పారు.



జ్యోతి ప్రజ్వలన చేస్తున్న సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, చిత్రంలో మంత్రి కొట్టు సత్యనారాయణ, కలెక్టర్



దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామి వారి కల్యాణం జరిపిస్తున్న అర్చకులు

వేదనాదం.. మహాయాగం

- యజ్ఞ సంకల్పం తీసుకున్న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి
- కనుల పండువగా సాగిన దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామి కల్యాణోత్సవం
- అలరించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

వేడుకగా ప్రారంభమైన శ్రీలక్ష్మీ మహాయజ్ఞం

సాక్షి ప్రతినిధి, విజయవాడ: బెజవాడ వేదఘోషతో మార్మోగింది. ఆధ్యాత్మిక శోభతో కళకళలాడింది. సకల జనుల క్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ, రాష్ట్రం సర్వతోముఖాభివృద్ధి సాధించాలన్న సంకల్పంతో చేపట్టిన అష్టోత్తర శత కుండాత్మక చండీ, రుద్ర, రాజశ్యామల, సుదర్శన సహిత శ్రీ లక్ష్మీ మహాయజ్ఞం ఇందిరాగాంధీ మునిసిపల్ స్టేడియంలో శుక్రవారం ఉదయం శాస్త్రోక్తంగా ప్రారంభమైంది. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి యజ్ఞ సంకల్పం తీసుకున్న అనంతరం మహాయజ్ఞం ఆరంభమైంది. ముఖ్యమంత్రి గోశాల వద్ద ప్రత్యేక పూజలు చేసి, కపిల గోవుకు హారతి ఇచ్చారు. అనంతరం అఖండ దీపారాధనలో పాల్గొన్నారు. ఈ యాగం మే 17వ తేదీ బుధవారం వరకు ఆరు రోజులపాటు ఈ యజ్ఞం కొనసాగనుంది. వైఖానసం, పాంచరాత్రం, శైవం, వైదిక స్మార్తం అనే నాలుగు ఆగమాలతో ఏర్పాటు చేసిన నాలుగు ప్రధాన యాగశాలల్లో యజ్ఞాలు జరుగుతున్నాయి. ఒక్కొక్క యాగశాలలో 27 కుండాల చొప్పున మొత్తం 108 కుండాలతో రుత్వికులు యజ్ఞ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతిరోజు ఉదయం 9 నుంచి 12 గంటల వరకు, సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు యజ్ఞ కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ యజ్ఞం దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ నిర్వహణలో సాగుతోంది. ప్రభుత్వ అడ్వైజర్ అజేయ కల్లాం, దేవదాయశాఖ కమిషనర్ సత్యనారాయణ, కలెక్టర్ ఢిల్లీ రావు, ఎన్టీఆర్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ టి.కె.రాణా, వీఎంసీ కమిషనర్ స్వప్నిల్ దినకర్ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. సీఎం వెంట ఉప ముఖ్యమంత్రి కొట్టు సత్యనారాయణ, మంత్రులు తానేటి వనిత, జోగి రమేష్, ఉషశ్రీచరణ్, అంబటి రాంబాబు, ప్రభుత్వవిప్ సామినేని ఉదయ భాను, ఎమ్మెల్సీలు పోతుల సునీత, అరుణ్ కుమార్ రుహుల్లా, కల్పలతారెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు పార్థసారథి, కైలే అనిల్‌కుమార్, ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ చైర్మన్ గౌతం రెడ్డి, నగర మేయర్ రాయన భాగ్యలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.



యాగశాల వద్ద పూజలు నిర్వహిస్తున్న పండితులు

భక్తుల కోసం నాలుగు క్యూలైన్లు..

యజ్ఞ కార్యక్రమాలను భక్తులు వీక్షించేలా ఉమ్మడిగా యాగశాలల చుట్టూ నాలుగు క్యూలైన్లు ఏర్పాటు చేశారు. వాటిలో ఒకదానిని వీఐపీల కోసం కేటాయించారు. ఉదయం 9గంటలకు 1008 భక్తులతో విష్ణు సహస్రనామ పారాయణం చేశారు. కుర్తాళం శ్రీ సిద్ధేశ్వరీ పీఠాధిపతులు సిద్ధేశ్వరానంద భారతీ మహాస్వామి, రమ్యానంద భారతీ మహాస్వామి అనుగ్రహ భాషణం చేశారు. చండీ, రుద్ర, రాజ శ్యామల, సుదర్శన సహిత శ్రీలక్ష్మీ మహాయజ్ఞం తిలకించేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు వచ్చారు. సాయంత్రం బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరావు చేసిన ధార్మిక ప్రవచనాలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. రాత్రి ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు భక్తులను అలరించాయి. బేతాళ నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి. దుర్గామల్లేశ్వర స్వామి కల్యాణ మహోత్సవం కనుల పండువగా సాగింది. ప్రజలు భక్తి శ్రద్ధలతో యాగశాలను సందర్శించి, పూజలు చేశారు. తొలిరోజు విజయవాడ దుర్గగుడి ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు పులిహోర, చక్ర పొంగలి పంపిణీ చేశారు.



నాట్యం చేస్తున్న కళాకారులు

నారాకోడూరులో ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ పర్యటన

జెడ్పీ పాఠశాలలో విద్యా కానుక కిట్ల స్టాక్ పరిశీలన



నారాకోడూరు హైస్కూల్‌లో స్టాక్ పాయింట్‌ను పరిశీలిస్తున్న ప్రవీణ్ ప్రకాష్

నారాకోడూరు (చేబ్రోలు): జగనన్న విద్యాకానుక కిట్లను పాఠశాలల పునః ప్రారంభం నాటికి అన్ని పాఠశాలలకు సక్రమంగా అందించేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను విద్యాశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ప్రవీణ్ ప్రకాష్ శుక్రవారం పరిశీలించారు. చేబ్రోలు మండలం నారాకోడూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలోని జగనన్న విద్యాకానుక కిట్ల స్టాక్ పాయింట్‌ను ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ తనిఖీ నిర్వహించారు. ఇప్పటి వరకు 1వ తరగతి నుంచి పదో తరగతి వరకు వచ్చిన పాఠ్య పుస్తకాలను పరిశీలించి ఉపాధ్యాయులకు తగిన సూచనలు చేశారు. మండల కేంద్ర పరిధిలోని అన్ని పాఠశాలలకు సక్రమంగా అందజేయాలని సూచించారు. జగనన్న విద్యా కానుకలో ఇంకా రావలసిన మిగిలిన వస్తువులను వచ్చిన వెంటనే పాఠశాల పునః ప్రారంభ తేదీ నాటికి విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు అందజేయాలని ఆదేశించారు. రక్తహీనత కలిగిన విద్యార్థి జాలాది రూప తిరుపతమ్మ ఇంటిని సందర్శించి మాత్రలు సక్రమంగా వేసుకుంటున్నదా.. లేదా అని విచారించారు. పోలిక్ యాసిడ్ టాబ్లెట్‌లను సక్రమంగా వేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్‌జేడీ వీఎస్ సుబ్బారావు, సమగ్ర శిక్షాభియాన్ ఏపీసీ జి.విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ డీఈవో ఎం.రాంబాబు జేవీకే స్టాక్ ఇంచార్జి, స్థానిక విద్యాశాఖ సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిలకలూరిపేటలో 'దేశం' సిగపట్లు

ముదిరిన వివాదం

- ప్రత్తిపాటికి చెక్ పెట్టేందుకు రంగంలోకి భాష్యం ప్రవీణ్
- రెండు నెలలుగా వివాదం
- లోకేష్‌ని కలిసినా ప్రత్తిపాటికి దక్కని హామీ
- 15 వరకు డెడ్ లైన్
- ఈలోగా తేల్చుకుంటానన్న ప్రత్తిపాటి

సాక్షి ప్రతినిధి, గుంటూరు: తనకు నచ్చకపోయినా.. గెలవడన్న అనుమానం వచ్చినా.. అప్పటి వరకూ పార్టీ కోసం అహర్నిశలు కష్టపడిన ఎంతటి వారినైనా చంద్రబాబు నాయుడు వదిలించుకుంటాడన్న విషయం అందరికీ ఎరుకే. తాజాగా పదేళ్లపాటు గుంటూరు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడిగా, ఐదేళ్లు మంత్రిగా, ప్రస్తుతం తూర్పు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లాల పార్టీ ఇన్‌చార్జ్‌గా పనిచేస్తున్న ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు పరిస్థితి కూడా ఇదే విధంగా ఉంది. ప్రత్తిపాటిని వదిలించుకునేందుకు పార్టీ అధ్యక్షులు చంద్రబాబునాయుడు, ఆయన కుమారుడు లోకేష్ మరో వ్యక్తిని తెరపైకి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నాలు చేస్తుండటంతో చిలకలూరిపేట తెలుగుదేశంపార్టీ రాజకీయం రసకందాయంలో పడింది. దీనికి గత ఏడాది ప్రకాశం జిల్లాలో జరిగిన మహానాడు నాంది పలికింది. గుంటూరు జిల్లాకు చెందిన రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి బాష్యం ప్రవీణ్‌ను చిలకలూరిపేటలో రంగంలోకి దింపేందుకు తెరవెనుక ప్రయత్నాలు సాగుతు న్నాయి. ఇటీవల భాష్యం ప్రవీణ్ గుంటూరు పట్టణంతో పాటు యడ్లపాడు మండలం ఉన్నవ గ్రామంలోనూ చిరువ్యాపారులకు తోపుడు బండ్లు పంపిణీ చేశాడు. టీడీపీ మహానాడు ప్రకాశం జిల్లా లో జరిగినప్పుడు యడ్లపాడు మండలం వంకాయలపాడు గ్రామం హైవే పక్కనే మహానాడుకు వెళ్లే పార్టీ శ్రేణులకు ఉచిత అన్నదాన శిబిరాన్ని మూడు రోజులు ఏర్పాటు చేశారు. దీనిని చంద్రబాబు ప్రారంభించి అక్కడే ప్రచార రథంపై ఉండి ప్రసంగించారు. ఆ తర్వాత లోకేష్ యువగళం పాదయాత్రకు వెళ్లి సంఘీభావం తెలిపారు. పాదయాత్ర విజయవంతం కావాలంటూ కొన్ని పాటల్నీ రిలీజ్ చేశారు. చిలకలూరిపేటలో రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా రంజాన్ తోఫా, అలాగే రోజా ఉన్న దీక్షాధారులకు ఇఫ్తార్ విందును వేర్వేరుగా ఇవ్వనున్నట్లు అలాగే పట్టణంలోని అన్నా క్యాంటిన్ ఏర్పాటు చేస్తానంటూ మీడియాకు వెల్లడించారు. దీంతో కంగారుపడిన ప్రత్తిపాటి తనకు సన్నిహితంగా ఉండే అచ్చెన్నాయుడి ద్వారా ప్రవీణ్‌కు ఫోన్ చేయించి ఈ కార్యక్రమం జరగకుండా చూశారు. తర్వాత చంద్రబాబు నాయుడిని కలిసి తన గోడు వినిపించగా, గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పరాజయం పొందగానే హైదరాబాద్‌కు ప్రత్తిపాటి ఫ్యామిలీతో సహా మకాం మార్చిన విషయాన్ని, కోవిడ్ వేళలోనూ పార్టీ వర్గీయులను పట్టించుకోలేదని, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థులను పట్టించుకోని విషయాన్ని, గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు తన భార్య చేసిన వసూళ్లను అడ్డుకోలేదన్న విషయాలను చంద్రబాబు ప్రస్తావించినట్లు తెలిసింది. అయినా ఎన్నికలకు ఇంకా సమయం ఉంది కదా చూద్దాం అని చెప్పి పంపినట్లు తెలిసింది. ఇటీవల చంద్రబాబు నాయుడు చిలకలూరిపేట, సత్తెనపల్లి, గురజాల నియోజకవర్గాలలో మిర్చి రైతులను పరామర్శించేందుకు చేపట్టిన యాత్రకు చిలకలూరిపేటలో స్పందన లేకపోవడం కూడా ప్రత్తిపాటిపై ఆగ్రహానికి కారణంగా చెబుతున్నారు.

మరోవైపు చిలకలూరిపేట నియోజకవర్గం టిక్కెట్ కోసం గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తున్న భాష్యం ప్రవీణ్ చంద్రబాబు 73వ పుట్టినరోజు నాడు వెళ్లి రూ.73 లక్షలు పార్టీకి విరాళంగా అందజేసి మార్కులు కొట్టేశాడు. ఇప్పటికే తనకు సహకరిస్తున్న కొంతమంది ప్రత్తిపాటిని వ్యతిరేకిస్తున్న నాయకుల ద్వారా పేటలో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇది తెలిసి ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు బుధవారం యువగళం కార్యక్రమంలో లోకేష్‌ను ప్రత్తిపాటి కలిసి ప్రసన్నం చేసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే లోకేష్ నుంచి ఎటువంటి హామీ రాలేదని సమాచారం. దీంతో ఈ నెల 15 నాటికి సీటు నాదే అని ప్రకటించకపోతే మీరు కార్యక్రమాలు చేసుకోవచ్చని, దానికి తాను కూడా సహకరిస్తానని చెప్పినట్లు బాష్యం ప్రవీణ్ వర్గం నేతలు ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు. పార్టీ ఇప్పటికే రెండు వర్గాలుగా విడిపోయిన నేపథ్యంలో నియోజకవర్గంలోని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఎవరికీ తమ మద్దతు ఇస్తారన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

జగనన్న పాలన సుభిక్షం

- దేశానికే సీఎం ఆదర్శం
- వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి విడదల రజిని



వైఎస్సార్ హెల్త్ క్లినిక్‌ను ఆరంభిస్తున్న మంత్రి

హెల్త్ క్లినిక్‌ల ప్రారంభోత్సవం

చిలకలూరిపేట: పరిపాలనలో కనీవిని ఎరుగని స్థాయిలో సంస్కరణలు తీసుకొచ్చి జగనన్న ప్రజా పాలకుడిగా ఈ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచారని రాష్ట్ర మంత్రి విడదల రజిని తెలిపారు. పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట మండలం మురికిపూడి గ్రామంలో రూ. 80 లక్షలతో నిర్మించిన రెండు గ్రామ సచివాలయాలు, సుమారు రూ.44 లక్షలతో నిర్మించిన రెండు వైఎస్సార్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లను మంత్రి రజిని శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఊరూరా సచివాలయాలు, హెల్త్ క్లినిక్‌లు, రైతు భరోసా కేంద్రాలను తీసుకొచ్చిన ఘనత జగనన్నకే దక్కుతుందని తెలిపారు. ఇలా ఒక నాయకుడు వందేళ్లకు ఒక్కడే వస్తారని కొనియాడారు. జగనన్న తీసుకొచ్చిన సచివాలయాల వల్ల ప్రజలకు సత్వరమే ప్రభుత్వ సేవలు అందుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ హెల్త్ క్లినిక్‌ల వల్ల సత్వరమే వైద్య సేవలు ప్రజలు పొందగలుగుతున్నారని వెల్లడించారు.



రామచంద్రాపురంలో నివేశన స్థలం పట్టా పంపిణీ చేస్తున్న మంత్రి విడదల రజిని

నివేశన స్థలాల పంపిణీ

చిలకలూరిపేట: జగనన్న పాలనలో పేదలంతా ఆనందంగా ఉన్నారని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి విడదల రజిని చెప్పారు. చిలకలూరిపేట మండలం రామచంద్రాపురం గ్రామంలో నిరుపేదలకు ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమం శుక్రవారం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మంత్రి విడదల రజిని మాట్లాడుతూ గ్రామంలో 35 మంది పేదలకు నివేశన స్థలాలు పంపిణీ చేసినట్లు చెప్పారు. ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో ఏకంగా 30 లక్షల మందికి పైగా మహిళలకు ఇళ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేసి చరిత్ర సృష్టించిందని తెలిపారు. వీరందరికీ ప్రభుత్వమే ఉచితంగా ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తోందని వెల్లడించారు. అర్హులైతే చాలు ఎప్పుడు దరఖాస్తు చేసుకున్నా ఇళ్ల స్థలాలు మంజూరు చేసేలా జగనన్న ప్రభుత్వ పాలనను మార్చేశారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ దేవినేని శంకరరావు, జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు కోడె సుధారాణి, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వాటాల మధ్య గలాట!!

- బయటపడ్డ యూనియన్ బ్యాంకు కుంభకోణం
- బహిర్గతమైన సీఎంఎంల లావాదేవీలు?

నెహ్రూనగర్ (గుంటూరు తూర్పు): యూనియన్ బ్యాంకు మేనేజర్‌ను బురిడి కొట్టించి రూ.కోటి మోసం చేసిన అంశం బయటకు పొక్కడానికి కారణం సీఎంఎంల వాటాల వ్యవహారమేనని తెలుస్తోంది. వారిమధ్య సదరు నగదు పంచుకునే (వాటాల) దగ్గర అన్యాయం జరగడంతోనే ఈ విషయాన్ని లీక్ చేసినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం ఈ విషయం గుంటూరులో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. ఇప్పటికే ఈ విషయంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించినందుకు గాను సీఎంఎం (సీఎంఎం) దీపను మెప్మా మిషన్ డైరెక్టర్ విజయలక్ష్మి సస్పెండ్ చేయడంతో పాటు ఆమె సహకరించిన ముగ్గురు ఆర్పీలను (రిసోర్స్ పర్సన్) విధుల నుంచి తొలగించారు. ఏ రోజు ఏ విషయం బయటకు పొక్కి ఎక్కడ తమ మెడకు చుట్టుకుంటుందనే భయాందోళనలో మెప్మా సిబ్బంది ఉన్నారు.

గతంలోనూ ఆరోపణలు

సస్పెండైన సీఎంఎం దీప గతంలో మొదట గుంటూరు నగరపాలక సంస్థ పనిచేసి, ఆ తరువాత నరసరావుపేటకు, అక్కడి నుంచి పిడుగురాళ్లకు బదిలీపై వెళ్లింది. పిడుగురాళ్లలో కూడా ఇదే తరహాలో నగదు స్వాహా చేశారనే ఆరోపణలతో బదిలీ అయి గుంటూరు వచ్చారు. ప్రస్తుతం గుంటూరు పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో సీఎంఎం (సిటీ మిషన్ మేనేజర్) దీప, గుంటూరు తూర్పు నియోజకవర్గ పరిధిలోని యూనియన్ బ్యాంకు (ఆటోనగర్ బ్రాంచ్) మేనేజర్‌ను బురిడి కొట్టించి ఆర్పీల సహకారంతో సీఓల సంతకాలను చేయించి కోటి రూపాయిలకు పైగా రుణం తీసుకున్నారు. అయితే ఈ విషయం తూర్పు నియోజకవర్గానికి చెందిన ఓ సీఎంఎంకి తెలిసి తన నియోజకవర్గ పరిధిలో సదరు సీఎంఎం హవా కొనసాగించడమేమిటని సదరు బ్యాంకు మేనేజర్‌ని ప్రశ్నించారు. రుణం తీసుకున్నప్పుడు కనీసం తనకు ఇవ్వాల్సిన వాటా ఇవ్వలేదనే అక్కసుతో ఈ విషయాన్ని బహిర్గతం చేసినట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం.

'మెప్మా' సహకారం లేకుండానే?

యూనియన్ బ్యాంకును బురిడి కొట్టించిన విషయంలో మెప్మా కార్యాలయ సిబ్బంది సహకారం తప్పక ఉంటుందని, కిందిస్థాయి సిబ్బంది చెప్పుకోవడం గమనార్హం. డ్వాక్రా గ్రూపులను క్రియేట్ చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా మెప్మా కార్యాలయం సిబ్బంది డ్వాక్రా ఐడీలు క్రియేట్ చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్న ఆర్పీలను సెలక్ట్ చేసుకుని వారి సహకారంతో బ్యాంకులను టోకరా వేస్తున్నట్లు సమాచారం. అదే విధంగా డమ్మి గ్రూపులను క్రియేట్ చేయడంతో పాటు వాటికి ప్రత్యేకంగా డమ్మి ఐడీలు క్రియేట్ చేసి వైఎస్సార్ ఆసరా డబ్బులను కూడా సదరు డమ్మి గ్రూపులను ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయించుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. దీనిపై పూర్తిస్థాయిలో విచారణ చేపడితే మరిన్ని విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

లోన్ ఇప్పిస్తే కమీషన్ ఇవ్వాల్సిందే

గుంటూరు నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ఐదుగురు సీఎంఎంలు, 19 సీఓలు, 314 మంది ఆర్పీలు ఉన్నారు. వీరి కింద వేల సంఖ్యలో గ్రూపులు ఉంటాయి. ఈ గ్రూపులకు బ్యాంకుల ద్వారా లోన్లు ఇప్పిస్తుంటారు. అయితే లోను ఇప్పించిన ప్రతిసారి డ్వాక్రా గ్రూపు సభ్యుల నుంచి లక్షకు వెయ్యి నుంచి 1500 వరకు ప్రతి గ్రూపు సభ్యుల నుంచి వసూలు చేస్తుంటారని అందరికీ తెలిసిన సంగతే. ఎందుకు అంత ఇవ్వాలని ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే మీకు లోన్ కావాలా...వద్దా? కింది నుంచి పైస్థాయి వరకు కమీషన్ ఇచ్చుకుంటూ రావాలని చెప్పుకోవడం గమనార్హం.

గరుడ వాహనంపై గ్రామోత్సవం



గరుడ వాహనంపై అమ్మవార్లతో శ్రీవారు

తెనాలి: స్థానిక వైకుంఠపురంలోని శ్రీలక్ష్మీపద్మావతీ సమేత శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో జరుగుతున్న వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో ఐదోరోజైన శుక్రవారం శ్రీస్వామి, అమ్మవార్లను గరుడ వాహనంపై ఆసీనులను చేసి గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. సాయంత్రం ఆరుగంటల నుంచి మేళతాళాలు, ప్రత్యేక పూల అలంకరణలతో విద్యుత్ కాంతుల నడుమ శ్రీవారి రథోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి ఎం.తిమ్మానాయుడు పర్యవేక్షించారు. అంతకుముందు గురువారం రాత్రి స్వామి కల్యాణోత్సవం నిర్వహించారు. ముందుగా ఎదురుకోలు ఉత్సవం, అనంతరం కల్యాణోత్సవం నిర్వహించారు. వేడుకలో ఎమ్మెల్యే అన్నాబత్తుని శివకుమార్-పుష్ప దంపతులు స్వామి, దేవేరులకు పట్టువస్త్రాలను సమర్పించి, కల్యాణోత్సవాన్ని తిలకించారు. ఆలయ ట్రస్ట్‌బోర్డు మాజీ చైర్మన్ వుప్పల వరదరాజులు పాల్గొన్నారు.

జగనన్నకు చెబుదాంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

కలెక్టర్ వేణుగోపాల్‌రెడ్డి

గుంటూరు వెస్ట్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన జగనన్నకు చెబుదాం కార్యక్రమంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. సోమవారం కలెక్టరేట్‌లోని డీఆర్సీ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి, డీఆర్వో చంద్రశేఖరరావుతో కలిసి నిర్వహించిన సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించేందుకు ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ యూనిట్‌ను ప్రారంభించామని పేర్కొన్నారు. అధికారులు 1902కు వచ్చిన ప్రతి ఫిర్యాదునూ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి 24 గంటల్లోనే పరిష్కరించాలన్నారు. పరిష్కారం కాని సమస్యలు అందితే దానికి గల కారణాలు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వివరాలను ఎండార్స్‌మెంట్‌లో రాసి ఫిర్యాదుదారునికి పంపించాలని సూచించారు. గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల నుంచి కలెక్టరేట్ వరకు అధికారులు, సిబ్బంది జగనన్నకు చెబుదాం కార్యక్రమాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించాలని కలెక్టర్ వివరించారు.

మహంకాళి అమ్మవారి ఆలయానికి రూ.లక్ష విరాళం



తాడేపల్లిరూరల్ : దుగ్గిరాల మండలం కంఠంరాజు కొండూరు గ్రామంలోని మహంకాళి అమ్మవారి దేవస్థానానికి శుక్రవారం లక్షా వెయ్యి నూట పదహారు రూపాయలను తెనాలికి చెందిన ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ అధినేత జీవీఎస్ఆర్‌కే ప్రసాద్ విరాళంగా అందించారు. అనంతరం ప్రసాద్ కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి వెంకటరెడ్డి, ఫౌండర్ ట్రస్టీ మెంబర్లు, ఆలయ అర్చకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విత్తన దుకాణాల్లో తనిఖీలు

వినుకొండ(నూజెండ్ల): పట్టణం, మండలంలోని విత్తన దుకాణాల్లో పల్నాడు జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి కార్యాలయ టాస్క్‌ఫోర్స్ అధికారులు శుక్రవారం తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో విత్తనాల స్టాక్‌ను రిజిస్టర్లో ఎంట్రీ చేయని కారణంగా రూ.2.30 లక్షల విలువైన విత్తనాల అమ్మకాలను నిలిపివేయడం జరిగిందని, రైతులకు ఎంఆర్‌పీ కంటే ఎక్కువ ధరలకు అమ్మినట్లయితే లైసెన్స్‌లు రద్దు చేస్తామని అధికారులు తెలిపారు. అధిక ధరలకు విత్తనాలను విక్రయించినట్లు రైతులు ఫిర్యాదు చేసినట్లయితే దుకాణాలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ప్రతి రైతు విత్తనం కొనుగోలు చేసిన తరువాత రశీదు పొందాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో పల్నాడు జిల్లా వ్యవసాయాధికారి కార్యాలయ ఏడీఏలు సీహెచ్.రవికుమార్, సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టాక్ మార్కెట్లు

దేశీ సూచీలు		
సెన్సెక్స్ ▲	123	62,028
నిఫ్టీ ▲	18	18,315

మరిన్ని బిజినెస్ వార్తల కోసం 'సాక్షి ప్లస్' చూడండి

విదేశీ సూచీలు (రాత్రి 11.30 గంటలకు)			
నాస్‌డాక్	12,246	▽	82
డోజోన్స్	33,132	▽	176
ఎఫ్‌టీఎస్ఈ 100	7,754	▲	24
డాక్స్	15,914	▲	79
షాంఘై	3,272	▽	37
నికాయ్	29,388	▲	261

•అమెరికా •బ్రిటన్ •జర్మనీ •చైనా •జపాన్

బులియన్ రూ.లలో — ముంబై		
బంగారం (24 క్యారెట్)	60,964 ▽	621
బంగారం (22 క్యారెట్)	60,720 ▽	619
వెండి (కేజీ)	72,040 ▽	2,755

మైనర్ల పేరిట పెట్టుబడి నిబంధనల్లో మార్పులు



న్యూఢిల్లీ: మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో మైనర్ పేరిట సంరక్షకులు చేసే పెట్టుబడులకు సంబంధించిన నిబంధనల్లో సెబీ మార్పులు చేసింది. దీని కింద మైనర్ పేరిట చేసే పెట్టుబడులకు.. వారి ఖాతా లేదా తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకుల ఖాతాల నుంచి ఏ రూపంలో అయినా చెల్లింపులను మ్యూచువల్ ఫండ్స్ సంస్థలు అనుమతించాలి. తల్లిదండ్రి లేదా సంరక్షకులతో జాయింట్ అకౌంట్ నుంచి చెల్లింపులు చేసినా ఆమోదించాల్సి ఉంటుంది. జూన్ 15 నుంచి ఇందుకు అవకాశం కల్పించేందుకు కావాల్సిన ఏర్పాట్లను, సవరణలను చేసుకోవాలని అసెట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీలకు (ఏఎంసీలు) సెబీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పెట్టుబడుల ఉపసంహరణ మొత్తాన్ని మైనర్ ఖాతా లేదా తల్లిదండ్రి, సంరక్షకులతో జాయింట్ ఖాతాకు మాత్రమే జమ చేయాల్సి ఉంటుంది.

రిటైల్ ధరలు దిగొచ్చాయ్!

ఏప్రిల్‌లో 4.7 శాతానికి తగ్గిన రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం • 18 నెలల కనిష్టం • ఆహారోత్పత్తుల రేట్లు డౌన్



న్యూఢిల్లీ: కూరగాయలు, నూనెలు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 18 నెలల కనిష్టానికి తగ్గింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిర్దేశించుకున్న ద్రవ్యోల్బణ పరిమితి లక్ష్యానికి కాస్త చేరువగా 4.7 శాతానికి పరిమితమైంది. చివరిసారిగా 2021 అక్టోబర్‌లో ఇది 4.48 శాతం స్థాయిలో నమోదైంది. వినియోగదారుల ధరల సూచీ (సీపీఐ) ఆధారిత ద్రవ్యోల్బణం ఇలా తగ్గడం ఇది వరుసగా రెండో నెల. గతేడాది ఏప్రిల్‌లో ఇది 7.79 శాతంగా ఉండగా ఈ ఏడాది మార్చ్‌లో 5.66 శాతానికి పరిమితమైంది. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణాన్ని 4 శాతానికి (రెండు శాతం అటూ ఇటుగా) కట్టడి చేయాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం సూచించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా జాతీయ గణాంకాల కార్యాలయం (ఎన్‌ఎస్‌వో) విడుదల చేసిన డేటా ప్రకారం ఏప్రిల్‌లో ఆహారోత్పత్తుల బాస్కెట్ ద్రవ్యోల్బణం 3.84 శాతంగా ఉంది. ఇది ఈ ఏడాది మార్చ్‌లో 4.79 శాతంగా, గత ఏప్రిల్‌లో 8.31 శాతంగా ఉంది. నూనెల ధరలు 12.33 శాతం, కూరగాయల రేట్లు (6.5 శాతం), మాంసం..చేపలు (1.23 శాతం) తగ్గాయి. అటు సుగంధ ద్రవ్యాలు, పాలు.. పాల ఉత్పత్తులు మొదలైన వాటి రేట్లు పెరిగాయి. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 4.68 శాతంగా, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 4.85 శాతంగా ఉంది. ఎంపిక చేసిన 1,114 పట్టణ మార్కెట్లు, 1,181 గ్రామాల నుంచి క్షేత్రస్థాయిలో సేకరించిన వివరాల ఆధారంగా ఎన్‌ఎస్‌వో ఈ డేటా రూపొందించింది. మే–జూన్ మధ్యకాలంలో సీపీఐ ద్రవ్యోల్బణం 4.7–5 శాతం శ్రేణిలో తిరుగాడవచ్చని రేటింగ్ ఏజెన్సీ ఇక్రా తెలిపింది. తాజా గణాంకాలను బట్టి చూస్తే ఆర్‌బీఐ తదుపరి పాలసీ సమీక్షలో వడ్డీ రేట్ల పెంపును నిలిపే అవకాశాలు ఎక్కువే కనిపిస్తున్నాయని, అయితే రేట్ల తగ్గింపునకు మాత్రం చాలా కాలం పట్టేయవచ్చని పేర్కొంది.

సరైన దిశలోనే పరపతి విధానం: ఆర్‌బీఐ గవర్నర్



ఏప్రిల్‌లోనూ రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం తగ్గడం 'చాలా సంతృప్తినిచ్చే' అంశమని ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ శక్తికాంత దాస్ తెలిపారు. ఇది .. ద్రవ్యపరపతి విధానం సరైన దిశలోనే సాగుతోందనే నమ్మకం కలిగిస్తోందని పేర్కొన్నారు. అయితే, దీని ఆధారంగా పరపతి విధానంలో ఏవైనా మార్పులు ఉండవచ్చా అనే ప్రశ్నకు.. తదుపరి పాలసీ సమీక్ష రోజైన జూన్ 8న దీనిపై స్పష్టత వస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు.

లాభాల్లోకి టాటా మోటార్స్

• క్యూ4లో రూ. 5,408 కోట్లు
• షేరుకి రూ. 2 డివిడెండ్



న్యూఢిల్లీ: ఆటో రంగ దేశీ దిగ్గజం టాటా మోటార్స్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022–23) చివరి త్రైమాసికంలో ప్రోత్సాహకర ఫలితాలు సాధించింది. కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన జనవరి–మార్చి(క్యూ4)లో నష్టాలను వీడి రూ. 5,408 కోట్ల నికర లాభం ప్రకటించింది. అంతక్రితం ఏడాది(2021–22) ఇదే కాలంలో రూ. 1,033 కోట్ల నికర నష్టం నమోదైంది. మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 78,439 కోట్ల నుంచి రూ. 1,05,932 కోట్లకు ఎగసింది. ఇక ఇదే కాలంలో స్టాండెలోన్ నికర లాభం రూ. 413 కోట్ల నుంచి రూ. 2,696 కోట్లకు జంప్‌చేసింది. కాగా.. మార్చితో ముగిసిన పూర్తి ఏడాదికి సైతం టర్న్‌అరౌండ్ సాధించింది. రూ. 2,414 కోట్ల కన్సాలిడేటెడ్ నికరలాభం ఆర్జించింది. 2021–22లో రూ. 11,441 కోట్ల నికర నష్టం ప్రకటించింది. మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 2,78,454 కోట్ల నుంచి రూ. 3,45,967 కోట్లకు ఎగసింది. వాటాదారులకు షేరుకి రూ. 2 డివిడెండ్ ప్రకటించింది. డీవీఆర్‌కు రూ. 2.1 చెల్లించనుంది.

భారీ పెట్టుబడులు: గతేడాది క్యూ4లో బ్రిటిష్ లగ్జరీ కార్ల అనుబంధ సంస్థ జాగ్వార్ ల్యాండ్‌రోవర్(జేఎల్ఆర్) ఆదాయం 49 శాతం జంప్‌చేసి 7.1 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. పూర్తి ఏడాదికి 25 శాతం అధికంగా 22.8 బిలియన్ డాలర్ల టర్నోవర్ సాధించింది. క్యూ4లో 24 శాతం వృద్ధితో 94,649 జేఎల్ఆర్ వాహనాలు విక్రయమైనట్లు సంస్థ తాత్కాలిక సీఈవో ఆడ్రియన్ మార్డెల్ తెలియజేశారు. పూర్తి ఏడాదికి 9% అధికంగా 3,21,362 యూనిట్ల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు నమోదైనట్లు వెల్లడించారు. ఇక దేశీయంగా ప్యాసింజర్ వాహన హోల్‌సేల్ విక్రయాలు 45 శాతం ఎగసి 5.38 లక్షలను తాకినట్లు టాటా మోటార్స్ పీవీ ఎండీ శైలేష్ చంద్ర పేర్కొన్నారు. 2023–24లో రూ. 38,000 కోట్ల పెట్టుబడి ప్రణాళికలున్నట్లు టాటా మోటార్స్ గ్రూప్ సీఎఫ్‌వో పీబీ బాలాజీ వెల్లడించారు.

ఫలితాల నేపథ్యంలో టాటా మోటార్స్ షేరు 0.8 శాతం బలపడి రూ. 516 వద్ద ముగిసింది.

62,000 ఎగువకు సెన్సెక్స్



ముంబై: వారాంతాన తొలుత నీరసంగా ప్రారంభమైన దేశీ స్టాక్ మార్కెట్లు చివరికి కోలుకున్నాయి. స్వల్ప లాభాలతో నిలిచాయి. సెన్సెక్స్ దాదాపు ఐదు నెలల తదుపరి తిరిగి 62,000 పాయింట్ల మార్క్‌ను అధిగమించింది. 123 పాయింట్లు జమ చేసుకుని 62,028 వద్ద ముగిసింది. ఇంతక్రితం 2022 డిసెంబర్ 12న ఈ స్థాయిలో నిలిచింది. నిఫ్టీ 18 పాయింట్లు పుంజుకుని 18,315 వద్ద స్థిరపడింది. ఇంట్రాడేలో సెన్సెక్స్ 61,578 వద్ద కనిష్టాన్ని, 62,111 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. నిఫ్టీ సైతం 18,343–18,195 పాయింట్ల మధ్య ఊగిసలాడింది. యూఎస్, చైనా ఆర్థిక గణాంకాలు మందగమన సంకేతాలివ్వడంతో తొలుత ఇన్వెస్టర్లు నిరాశకులోనైనట్లు నిపుణులు పేర్కొన్నారు. తదుపరి తగ్గనున్న ద్రవ్యోల్బణ అంచనాలు సెంటిమెంటుకు బలాన్నిచ్చినట్లు తెలియజేశారు.

బ్లూచిప్స్ డీలా: ఎన్ఎస్ఈలో ప్రధానంగా బ్యాంకింగ్, ఆటో రంగాలు 0.75% చొప్పున పుంజుకోగా.. మెటల్, మీడియా, ఆయిల్, ఫార్మా 1.9–0.6% మధ్య డీలా పడ్డాయి. నిఫ్టీ దిగ్గజాలలో ఐషర్ 6% జంప్‌చేయగా.. ఎంఅండ్ఎం, ఇండస్ఇండ్, యాక్సిస్, హెచ్‌యూఎల్, హెచ్‌సీఎల్ టెక్, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, హీరో మోటో, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎయిర్‌టెల్, ఐసీఐసీఐ 2–0.5% బలపడ్డాయి. ఇతర బ్లూచిప్స్‌లో హిందాల్కో, బీపీసీఎల్, పవర్‌గ్రిడ్, ఎన్‌టీపీసీ, టాటా స్టీల్, అల్ట్రాటెక్, డాక్టర్ రెడ్డీస్, సిప్లా, అదానీ పోర్ట్స్, నెస్లే, జేఎస్‌డబ్ల్యూ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ లైఫ్ 3.6–1% క్షీణించాయి.

చిన్న షేర్లు వీక్

చిన్న షేర్లు అమ్మకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాయి. బీఎస్ఈలో మిడ్ క్యాప్ 0.35 శాతం నీరసించింది. నగదు విభాగంలో విదేశీ పోర్ట్‌ఫోలియో ఇన్వెస్టర్లు రూ. 1,014 కోట్లు ఇన్వెస్ట్ చేయగా.. దేశీ ఫండ్స్ రూ. 922 కోట్ల విలువైన స్టాక్స్ విక్రయించాయి. ఇక డాలరుతో మారకంలో రూపాయి స్వల్పంగా 9 పైసలు తగ్గి 82.18 వద్ద ముగిసింది.

పారిశ్రామికోత్పత్తి డౌన్

• మార్చిలో 1.1%; 5 నెలల కనిష్టం
• తయారీ, విద్యుత్.. పేలవ పనితీరు



న్యూఢిల్లీ: దేశీయంగా పారిశ్రామికోత్పత్తి సూచీ (ఐఐపీ) వృద్ధి మార్చిలో మందగించింది. విద్యుత్, తయారీ రంగాల పేలవ పనితీరుతో అయిదు నెలల కనిష్టానికి పడిపోయి.. 1.1%గా నమోదైంది. చివరిసారిగా 2022 అక్టోబర్‌లో అత్యంత తక్కువ స్థాయి వృద్ధి నమోదైంది. అప్పట్లో ఐఐపీ 4.1% క్షీణించింది. గతేడాది మార్చిలో ఇది 2.2% కాగా.. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో 5.8%గా ఉంది. జాతీయ గణాంకాల కార్యాలయం (ఎన్ఎస్ఓ) డేటా ప్రకారం ...

- విద్యుదుత్పత్తి రంగం 6.1 శాతం వృద్ధి నుండి 1.6 శాతం క్షీణత నమోదు చేసింది.
- తయారీ రంగం వృద్ధి 1.4 శాతం నుంచి 0.5 శాతానికి నెమ్మదించింది.
- మైనింగ్ రంగం ఉత్పత్తి 3.9 శాతం నుంచి 6.8 శాతానికి పెరిగింది.
- క్యాపిటల్ గూడ్స్ విభాగం వృద్ధి 2.4 శాతం నుంచి 8.1 శాతానికి ఎగిసింది.
- ప్రైమరీ గూడ్స్ వృద్ధి గత మార్చిలో 5.7% ఉండగా ప్రస్తుతం 3.3%గా నమోదైంది.
- కన్జూమర్ డ్యూరబుల్స్ ఉత్పత్తి మైనస్ 3.1 శాతం నుంచి మైనస్ 8.4 శాతానికి పడిపోయింది. కన్జూమర్ నాన్–డ్యూరబుల్ గూడ్స్ తాజాగా మైనస్ 3.1%కి చేరింది.
- ఇన్‌ఫ్రా/ నిర్మాణ ఉత్పత్తుల వృద్ధి 5.4 శాతంగా ఉంది. గత మార్చిలో ఇది 6.7 శాతం.
- 2022–23 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ఐఐపీ వృద్ధి 5.1 శాతానికి పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇది 11.4%.

వేదాంతా లాభం క్షీణత

క్యూ4లో రూ. 3,132 కోట్లు



న్యూఢిల్లీ: డైవర్సిఫైడ్ దిగ్గజం వేదాంతా లిమిటెడ్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022–23) చివరి త్రైమాసికంలో నిరుత్సాహకర ఫలితాలు ప్రకటించింది. కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన జనవరి–మార్చి(క్యూ4)లో నికర లాభం 57 శాతం క్షీణించి రూ. 3,132 కోట్లకు పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఏడాది(2021–22) ఇదే కాలంలో రూ. 7,261 కోట్లు ఆర్జించింది. అల్యూమినియం బిజినెస్ తగ్గడం, రైటాఫ్‌లు లాభాలను దెబ్బతీశాయి. అయితే త్రైమాసికవారీగా(క్యూ3) చూస్తే నికర లాభం(రూ. 3,092 కోట్లు) 1 శాతం బలపడింది. అయితే మొత్తం ఆదాయం 5 శాతం క్షీణించి రూ. 37,225 కోట్లను తాకింది. అంతక్రితం క్యూ4లో రూ. 39,342 కోట్ల టర్నోవర్ సాధించింది. జింక్ నుంచి ముడిఇనుము వరకూ కమోడిటీ ధరలు తగ్గడం ఫలితాలను ప్రభావితం చేసింది. వీటికితోడు చమురు, గ్యాస్ బిజినెస్ నుంచి రూ. 1,336 కోట్లమేర అనుకోని నష్టం వాటిల్లినట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇక గతేడాది కంపెనీ చరిత్రలోనే అత్యధికంగా రూ. 1,45,404 కోట్ల టర్నోవర్ అందుకుంది.

పెట్టుబడులకు సై

గ్రూప్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ అనిల్ అగర్వాల్ సోదరుడు నవీన్ అగర్వాల్, కుమార్తె ప్రియా అగర్వాల్‌లను బోర్డు ఐదేళ్లపాటు డైరెక్టర్లుగా తిరిగి నియమించినట్లు వేదాంతా పేర్కొంది. చమురు, గ్యాస్ అన్వేషణకు 29.6 కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడి వ్యయాలకూ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలియజేసింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం(2023–24) 1.7 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి ప్రణాళికలున్నట్లు వెల్లడించింది.

ఫలితాల నేపథ్యంలో వేదాంతా షేరు 2.3 శాతం నీరసించి రూ. 275 వద్ద ముగిసింది.

లైఫ్@360

మండు వేసవి. డీహైడ్రేషన్, తలనొప్పి, చెమట, ఒళ్లు పేలడం వంటి సమస్యలు ఎన్నింటినో మోసుకొస్తుంది. అయితే శతకోటి సమస్యలకు అనంతకోటి ఉపాయాలు అన్నట్లు... కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా ఆయా సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అలాంటి వాటిలో ఆహారం ఒకటి. వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన కొన్ని ఆహార పదార్థాలను డైట్‌లో భాగం చేసుకుంటే అవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయి. అవేంటో చూద్దాం.

ఈ ఫుడ్ సమ్మర్‌కి సో గుడ్!



ఎండా కాలంలో ఎదురయ్యే సమస్యల్లోచర్మం పొడిబారడం ఒకటి. శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు దాని ప్రభావం చర్మంపై పడుతుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారుతుంది. దీన్ని నివారించాలంటే అరారగా మంచినీటిని తాగడం మంచిది.

మజ్జిగ

వేసవి రకరకాల శుభకార్యాలకు కూడా సీజనే. ఆయా శుభకార్యాలకు వెళ్లినప్పుడు మసాలాలూ, వేపుళ్లూ, స్వీట్లూ, పచ్చళ్లతో కడుపునిండా తినేస్తాం. దీంతో గుండెలో మంట, అజీర్తి వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు కొంచెం ఉప్పు వేసిన పల్చని మజ్జిగ తాగితే హాయిగా ఉంటుంది. మజ్జిగలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ శరీరాన్ని తేమగా ఉంచడంతోపాటు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. మజ్జిగలోని కాల్షియం, ఇతర విటమిన్ల వల్ల నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటుంది.

కొబ్బరి నీళ్లు

శరీరంలోని వేడిని తగ్గించి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే అద్భుతమైన లక్షణం కొబ్బరి నీటిలో ఉంది. శరీరంలో సహజ లవణాల్ని కోల్పోయినప్పుడు కలిగే అలసట నుంచి కొబ్బరి నీరు కాపాడుతుంది. నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడే పిల్లలకు డీహైడ్రేషన్ రాకుండా కాపాడే పానీయం కొబ్బరి నీరు.

చెరుకు రసం

చెరకురసంలో ఖనిజలవణాలు అధిక పరిమాణంలో ఉండటం వల్ల నీరసంగా ఉన్నప్పుడు చెరకు రసం తాగగానే తక్షణ శక్తి వస్తుంది. చెరకు రస లో ఉండే పొటాషియం మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, మంట వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల దంతక్షయం రాదు.

సబ్జా గింజలు

సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియలు చురుగ్గా జరుగుతాయి. శరీర పనితీరుకి ఉపకరించే ఫ్యాటీయాసిడ్స్‌తో పాటు అధికంగా పీచును కలిగి ఉండడం వీటి ప్రత్యేకత. మహిళలకు అవసరమైన ఫోలేట్, నియాసిన్, చర్మాన్ని అందంగా ఉంచే విటమిన్ 'ఇ' సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకొన్న వ్యర్థాలను తొలగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి.

పుచ్చకాయ

ఎండాకాలంలో పుచ్చపండు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వేసవి తాపాన్ని, దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో ద్రవాల పరిమాణం తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు పుచ్చకాయ ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలం. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ 'బి', కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, బీటాకెరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్–ఏ, విటమిన్ –బి 6, విటమిన్–సి, లైకోపిన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, కీరదోస, క్యారెట్ తీసుకోవడం వల్ల వేసవి లో వచ్చే ఎలర్జీలు, వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మండు వేసవి లోనూ ఆరోగ్యాన్ని పండించుకోవచ్చు.

మామిడి

అధిక శాతం సి విటమిన్, ఏ విటమిన్ కలిగి ఉన్న మామిడిలో పీచు పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం చెడు కొవ్వును తగ్గించి రక్తప్రసరణ వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దాని వల్ల గుండె సంబంధిత ఇబ్బందులు రావు.

నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా

సిట్రిక్ జాతి పండ్లయిన నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా వంటి వాటిలో విటమిన్ సి, ఐరన్ ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో శరీరానికి కావల్సిన శక్తినిచ్చేవి ఇవి ఎండకు, వేడికి శరీరంలోని నీటి శాతం చెమట రూపంలో బయటికి పోతుంది.

వాల్ నట్స్

గింజల రాజుగా పిలవబడే వాల్‌నట్లలో ఫైబర్, ఒమెగా కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నిద్రని రప్పించే ట్రిప్టోఫాన్ మూలకం ఉంటుంది.

అంజీర (అత్తి పండ్లు)

పోషకాలతో పోల్చితే ఆపిల్, ఎండుద్రాక్షల కన్న అంజీరా చాలా మిన్న. పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పండ్ల వల్ల మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. చర్మ సమస్యలు రావు. అంతేకాదు, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది.

కొత్తిమీర, పుదీనా

కొత్తిమీర, పుదీనాలు రసం చేసుకొని తాగొచ్చు. బయట పనుల నిమిత్తం ఎండల్లో తిరిగేవారికి కూరల్లో కొత్తిమీర, పుదీనాలు ఎక్కువ మోతాదులో వేస్తే ఇవి శరీరాన్ని వడదెబ్బ నుండి కాపాడుతాయి.

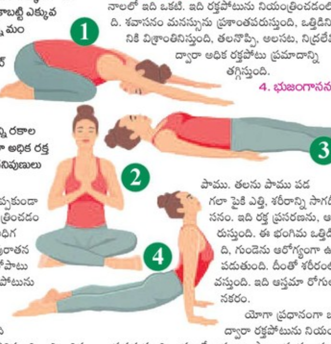
ముంజెలు

వేసవిలో తాటి ముంజెల ప్రత్యేకత చెప్పనక్కర్లేదు. ప్రత్యేకంగా వేసవిలోనే లభించే ఈ ముంజలు రుచిలోనే కాదు పోషకాల్లోనూ ముందే ఉంటాయి.

అరటి, సపోటా, దానిమ్మ, ద్రాక్ష

ఎండాకాలం అయితే తక్షణశక్తి కోసం అరటిని ఆశ్రయించాల్సిందే. వేసవి కాలంలో దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాహార్తిని తీర్చేందుకు సపోటా మంచి ఫలం. పోషకాలతో పాటు జీర్ణక్రియ సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తూ, అందాన్ని కాపాడే పండు దానిమ్మ. ఇందులో పీచు పదార్థాలు కూడా ఎక్కువే.

హై బీపీని అదుపులో ఉంచే యోగం



అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఎక్కువ పవర్ ఉన్న మందులను వైద్యులు ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తుంటారు. అయితే వాటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవు. అలా కాకుండా కొన్ని రకాల యోగాసనాలను వేయడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుందని యోగనిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేమిటో చూద్దాం.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం , క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను అధిగమించడానికి యోగా అనేది ఫిట్‌గా ఉండటానికి ఒక పురాతన మార్గం. యోగా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంతోపాటు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. ఏ యోగాసనాలు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించగలవో తెలుసుకుందాం.

1. బాలాసన... అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు బాలాసన భంగిమ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది ,శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం మెడ, భుజాల నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

2. సుఖాసనం... శ్వాసను నియంత్రించడం ఇందులో చాలా ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. ఈ ముద్ర మీ మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనస్సు మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.

3. శవాసనం... ఈ భంగిమ పూర్తి విశ్రాంతి కోసం. సులభమైన ఆసనాలలో ఇది ఒకటి. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. శవాసనం మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తుంది, తలనొప్పి, అలసట, నిద్రలేమిని తగ్గించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

4. భుజంగాసన... భుజంగం అంటే పాము. తలను పాము పడగలా పైకి ఎత్తి, శరీరాన్ని సాగదీయడమే భుజంగాసనం. ఇది రక్త ప్రసరణను, ఆక్సిజన్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ భంగిమ ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ వస్తుంది. ఇది ఆస్తమా రోగులకు కూడా ప్రయోజనకరం.

యోగా ప్రధానంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆసనాలే కాకుండా ప్రాణాయామం కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది హైపర్ గ్లైసీమియా, అధిక రక్తపోటుకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. కపల్‌భతి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

తిన్న తర్వాత ఇలా చేయొద్దు!



మన అలవాట్లలో కొన్ని మన ఆరోగ్యానికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఆ అలవాట్లే మన ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపజేస్తాయి. మనం తిన్న తర్వాత అలవాటుగా చేసే కొన్ని పనులు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే భోజనం చేసిన వెంటనే చేయకూడని కొన్ని పనుల గురించి తెలుసుకుందాం.

టీ, కాఫీ: తిన్న వెంటనే టీ, కాఫీలు తాగే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే భోజనం చేసిన తర్వాత టీ, కాఫీలు తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఎందుకంటే ఇది మీ ఆహారం నుండి పోషకాలను గ్రహించడాన్ని నిరోధిస్తుంది.

స్నానం: భోజనం చేసిన తర్వాత స్నానం చేయకూడదు. తిన్న తర్వాత స్నానం చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత మారుతుంది. దీనితో పాటు జీర్ణక్రియ కూడా దెబ్బతింటుంది. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు.

నిద్ర: కొందరికి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్ర వస్తుంది. అదే సమయంలో కొంతమంది విశ్రాంతి కోసం భోజనం తర్వాత నిద్రపోతారు. అయితే, అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. తిన్న తర్వాత నిద్రపోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది తీవ్రమైన గుండెల్లో మంటకు కూడా కారణం కావచ్చు.

వ్యాయామం: కొందరు తిన్న వెంటనే వ్యాయామం చేస్తుంటారు. ఈ అలవాటును వెంటనే మార్చుకోవాలి. మీరు తిన్న వెంటనే వ్యాయామం చేయడం వల్ల అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. ఇది వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి మొదలైన వాటికి కారణమవుతుంది.

పండ్లు: భోజనం చేయగానే పండ్లు తినడం వల్ల ఆహారం నుంచి శరీరం తనకు కావలసిన పోషకాలను గ్రహించలేదు. దీనివల్ల అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

మన అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుందంటే మంచిదే కదా..!